



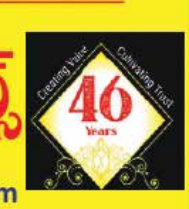
STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
Grads Universe
+91 6301726400

వృద్ధయము

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్
Visit Us:
www.kapilchits.com



కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

తీవ్ర నీటి, విద్యుత్ కొరత



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 15 (పుడయం)

వాతావరణ మార్పులకు కారణమయ్యే ఎల్నినో విషయంలో శాస్త్రవేత్తలు ముందుగా ఊహించిన విధంగానే పరిస్థితులు అడుపుతప్పి ఆందోళనకరంగా మారే అవకాశం ఉందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాబోయే రోజుల్లో రాష్ట్రంలో తీవ్రమైన తాగునీటి, విద్యుత్ కొరతను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని, ఇది ప్రజల సౌధారణ

ఎల్నినో ప్రభావం : ముఖ్యమంత్రి

ప్రకృతి విపత్తుల పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు అభివృద్ధి ముందుకు రావాలి
యాసంగిలో వరి సాగును వాయిదా వేసుకోవాలని రైతాంగానికి సీఎం

పైగా (ట్రీఎంసీల) నీరు అందుబాటులో ఉండగా, ప్రస్తుత ఏడాది కేవలం రెండు వందల టోన్లమీదే బిలియన్ ఘనపు అడుగుల నీరు మాత్రమే ఉందని పేర్కొన్నారు. అందుబాటులో ఉన్న ఈ కొద్ది పాటి నీటిని అత్యంత పొడవుగా వాడుకోవాలని, మళ్ళీ వర్షాలు కురిసే వరకు వచ్చే ఎనిమిది నెలలు ప్రతి ఒక్కరూ

అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలని కోరారు. ప్రస్తుతం ఉన్న జలాలును ప్రధానంగా తాగునీటి అవసరాలకే కేటాయించాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడిందని చెప్పారు. నగరానికి తాగునీరు అందించే ప్రధాన జలాశయాలు సైతం ఎండిపోతున్నాయని తెలిపారు. రైతులు పెద్ద పనులతో ఆలోచించి, రాబోయే యాసంగిలో ఒక పరి పంట సీజన్ ను వాయిదా వేసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అన్నదాతలను ఆదుకునేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని రకాల ప్రత్యామ్నాయ ప్రయత్నాలు చేస్తోందని భరోసానిచ్చారు. తీవ్రమైన ఎండల కారణంగా రాష్ట్రంలో విద్యుత్ వినియోగం అసాధారణంగా పెరిగిపోయిందని రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు.



న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 15 (ఎఎన్) :

ఐదినాగోయా ఆసియా క్రీడల్లో పతకాలు సాధించి దేశ కీర్తి ప్రతిష్టలను నిలబెట్టిన భారత క్రీడాకారులను ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ ఘనంగా అభినందించారు. దేశ రాజధానిలోని మేజర్ ధ్యాన్ చంద్ జాతీయ క్రీడా ప్రాంగణంలో గురువారం క్రీడాకారులతో సమావేశమైన ఆయన, వారి సేవలను కొనియాడారు. తీవ్ర పతాక ఘనతను పెంచిన క్రీడాకారుల విజయం కేవలం వారిది మాత్రమే కాదని, కోట్లాది మంది భారతీయుల ఉమ్మడి విజయమని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధానమంత్రి మాట్లాడుతూ, క్రీడాకారుల మధ్య గడపడం తనకు నిండైన శక్తిని, నూతన ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు. సాధించాలనే పట్టుదల విజయంగా మారినప్పుడు, విజేతల ముఖాల్లో కనిపించే ప్రసన్నత పతకాలతో పాటు మొత్తం దేశాన్ని కాంతివంతం చేస్తుందన్నారు. ఆసియా క్రీడల్లో భారత క్రీడాకారులు సాధించిన విజయాల సరికొత్త భారతదేశపు సత్తాను ప్రపంచానికి చాటిచెబుతున్నాయని కొనియాడారు. ఈసారి ఆసియా క్రీడల ప్రదర్శన అత్యంత చిరస్మరణీయమని సరేంద్ర మోదీ అభివర్ణించారు. ముఖ్యంగా

క్రీడాకారుల విజయం దేశ ప్రజలందరిది

నలభై నాలుగు సంవత్సరాల సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు తెరదించుతూ స్వర్ణ పతకాన్ని కైవసం చేసుకున్న భారత మహిళల హాకీ జట్టు ప్రదర్శనను ఆయన ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. పురుషుల, మహిళల హాకీ జట్టు రెండూ దేశానికి ఎనలేని గర్వకారణంగా నిలిచాయని కొనియాడారు. క్రికెట్ పోటీల్లో భారత్ కు చెందిన పురుషుల, మహిళల జట్టు వరుసగా రెండోసారి పతకాలు సాధించిన తమ ఆదివత్సాన్ని పునరావృతం చేశాయని తెలిపారు. కబడ్డీ క్రీడలో సైతం ఇరు విభాగాలు స్వర్ణ పతకాలను గెలుచుకుని దేశ గౌరవాన్ని పెం

పొందించాయని చెప్పారు. విలువిద్యలో లభించిన ఐదు స్వర్ణ పతకాలతో పాటు తుపాకీ పిల్లడు, ముష్టియుద్ధం, కుస్తీ, పరుగుపందెం వంటి విభాగాల్లో లభించిన విజయాల మన క్రీడాకారుల అపారమైన ప్రతిభకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. భారత్ సాధించిన మొత్తం 85 పతకాలలో 38 పతకాలను మహిళా క్రీడాకారులే కైవసం చేసుకోవడం విశేషమని, ఇందులో 11 స్వర్ణ పతకాలు ఉన్నాయని ప్రధానమంత్రి తెలిపారు. ఇది కేవలం గణాంకాల సంఖ్య మాత్రమే కాదని, సవ భారత వారి శక్తి ప్రతిరూపమని కొనియాడారు.

తిరుపతి జిల్లాలో వామపక్ష పార్టీల అభ్యర్థులను గెలిపించండి

- సీపీఐ-సీపీఎం ఉమ్మడి ప్రకటన
- మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ఒక్కంగా పోటీ చేస్తాం -

తిరుపతి కార్మిదేశ్ నోటి డివిజన్ వారిగా స్థానాల గుర్తింపు

తిరుపతి, అక్టోబర్ 15 (పుడయం ప్రతినిధి) జిల్లాలో వామపక్ష పార్టీల అభ్యర్థులను గెలిపించాలని సీపీఐ, సీపీఎం జిల్లా నాయకులు ఉమ్మడిగా పిలుపునిచ్చారు. గురువారం ఉదయం 11 గంటలకు తిరుపతిలోని సీపీఐ కార్యాలయంలో సీపీఐ, సీపీఎం జిల్లా నాయకులు సమావేశమై జిల్లాలోని వివిధ మున్సిపాలిటీలు, తిరుపతి నగరపాలక సంస్థ పాటు ఎంపీటీసీ, సర్పంచ్ స్థానాల్లో పోటీ చేసే అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. చర్చల అనంతరం పరస్పర అవగాహనతో పోటీ చేసే స్థానాలను గుర్తించి ఉమ్మడి నిర్ణయానికి వచ్చారు. తిరుపతి నగరపాలక సంస్థ, సూళ్లూరుపేట, వెంకటగిరి, నాయుడుపేట మున్సిపాలిటీలలో పాటు జిల్లా

లోని వివిధ ప్రాంతాల్లో కొన్నింటి నాథులు, ఎంపీటీసీ, సర్పంచ్ స్థానాల్లో పోటీ చేసేందుకు అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసే ప్రక్రియపై చర్చించారు.

తిరుపతి కార్మిదేశ్ నోటి సీపీఐ, సీపీఎం పోటీ చేసే డివిజన్లు:

- సీపీఐ : 3, 5, 8, 9, 39 డివిజన్లు.

- సీపీఎం : 35, 48, 49, 57, 58 డివిజన్లు.

జిల్లాలోని ఇతర ప్రాంతాల్లోనూ రెండు పార్టీల నాయకులు పరస్పర అవగాహనతో పోటీ చేసే స్థానాలను గుర్తించి, వామపక్ష అభ్యర్థుల విజయానికి సమన్వయంతో పనిచేయాలని నిర్ణయించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం, కార్మికులు, రైతులు, పేదలు, సామాన్య ప్రజల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం వామపక్ష పార్టీల అభ్యర్థులను గెలిపించాలని నాయకులు ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ ఉమ్మడి సమావేశంలో సీపీఐ తిరుపతి జిల్లా కార్యదర్శి పి. మురళి, సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి వందానీ నాగరాజు, సీపీఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు చిన్నం వెంకటయ్య, కే. రాధాకృష్ణ, సీపీఎం నాయకులు కందారవల్ల మురళి, సీపీఐ



తిరుపతి నగర కార్యదర్శి జె. విశ్వనాథ్, సీపీఎం నగర కార్యదర్శి వేణుగోపాల్, ఐండి చలపతి ఉదయ్, మహిళా సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి సదీయా, నగర కార్యవర్గ సభ్యులు కే. వై. రాజా, మంజుల, ఎం.డి. ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్రానికి, దిల్లీ పోలీసులకు అత్యున్నత న్యాయస్థానం నోటీసులు



న్యూఢిల్లీ : దేశ రాజధానిలోని చారిత్రక జంతర్ మంతర్ ప్రాంగణాన్ని ఆందోళనలు, నిరసనలు తెలిపే ప్రదేశాల జాబితా నుంచి మినహాయించడాన్ని సవాలు చేస్తూ దాఖలైన విజ్ఞప్తి పత్రంపై దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానంలో గురువారం విచారణ జరిగింది. ఈ నిర్ణయానికి సంబంధించి స్పష్టమైన వివరణ ఇవ్వాలని కోరుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వంతో పాటు దిల్లీ ఆరావక నిరోధక పోలీసు విభాగానికి అత్యున్నత న్యాయస్థానం సమాధాన పూర్వక నోటీసులు జారీ చేసింది. ప్రభుత్వం సమర్పించే వివరణలు, సమాధానాలు సంతుష్టికరంగా లేకపోతే చట్ట నిబంధనల ప్రకారం తదుపరి చర్చలు ఉంటాయని న్యాయపీఠం స్పష్టం చేసింది. గతంలో తాము వెల్లడించిన అభిప్రాయాలను ప్రాతిపదికగా తీసుకుని జంతర్ మంతర్ ను నిరసన వేదికల జాబితా నుంచి తొలగించారా? లేక స్వతంత్రంగానే ఈ నిర్ణయానికి వచ్చారా? అని న్యాయస్థానం ప్రశ్నించింది. అయితే, న్యాయస్థాన వ్యాఖ్యల కారణంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకోలేదని, దీని కోసం ప్రత్యేకంగా నియమించిన ఒక అధ్యయన కమిటీ సమర్పించిన నివేదిక ప్రాతిపదికగానే ఈ మార్పుల చేసినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన న్యాయవాది (సౌలిసిటర్ జనరల్) తుషార్ మెహతా ధర్మాసనానికి వెల్లడించారు. ప్రజా ఆందోళనలకు ప్రత్యామ్నాయ వేదికలుగా రామలిలియ మైదానం, బురారి ప్రాంగణం, కేంద్ర వ్యాపార సముదాయ ప్రాంగణం (సీటీడి) వంటి ప్రాంతాలను కేటాయస్తూ దిల్లీ రక్షణ విభాగం అధికారులు ఈ నెల 11 వ తేదీన అధికారిక ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

ఖంతే కదా...!



విద్యుత్ అంతరాయం గురించి సీఎం ఆగ్రహం

ముగింపు లేని పోరాటానికి సిద్ధమే

వాషింగ్టన్: ఇరాన్ పై తిరిగి సైనిక చర్యలు ప్రారంభించాలని అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ ఆదేశిస్తే, ఆ దేశపు ఇంధన, అణు మౌలిక వసతుల కేంద్రాలే లక్ష్యంగా దాడులు చేసేందుకు అమెరికా సైన్యం సమగ్ర వ్యూహాత్మక ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసినట్లు సమాచారం. ఈ చర్యల్లో భాగంగా అణ్వాయుధేతర బాంబుల్లోనే

అత్యంత శక్తివంతమైనదిగా పేరు గాంచిన 'మాస్క్డ్ ఆర్మెడ్' ఎయిర్ ఖాఫ్ (యావత్ బాంబులకు తల్లి వంటిదిగా పిలిచే విశేష విద్యుదాహిత బాంబు)ను ఇరాన్ తో జరుగుతున్న పోరాటంలో మొదటిసారిగా ఉపయోగించడానికి అమెరికా సమాంత్రముపుతున్నట్లు అంతర్జాతీయ వార్తా సంస్థల నివేదికలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఈ వి

ధ్వంసక ఆస్థాన్ని ప్రయోగిస్తే ఇరు దేశాల మధ్య వివాదం తీవ్రపడడం దాల్చే అవకాశం ఉంది. అయితే, వాషింగ్టన్ నిర్దేశించుకున్న వ్యూహాత్మక లక్ష్యాలను సాధించడంలో ఈ బాంబు ఏ మేర సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందో దానిపై సైనిక వ్యూహాధికారుల పరిశీలనలు కొనసాగుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ వార్తా సంస్థల నివేదికలు మరోవైపు, న్యాయప్రతిపత్తి

కలిగిన ఆయుధాలు, అంతరిక్ష వ్యవస్థలు, విద్యుదయస్కాంత యుద్ధ తంత్రాలు, శబ్దవేగం కంటే అత్యంత వేగంగా ప్రయాణిస్తే అస్థాన వంటి అత్యాధునిక సైనిక సాంకేతికతను పరిక్షించేందుకు మోంటానా ప్రాంతంలో ఒక నూతన రక్షణ పరిధిని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు డోనాల్డ్ ట్రంప్ బుధవారం ప్రకటించారు.

విదేశీ బొగ్గు ఒప్పందాలపై స్వతంత్ర విచారణకు డిమాండ్



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 15 (పుడయం) :

రాష్ట్రంలో విదేశీ బొగ్గు కొనుగోళ్ల పేరుతో జరుగుతున్న దాదాపు మూడు వేల కోట్ల రూపాయల భారీ అక్రమాలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని భారత్ రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కల్వకుంట్ల తారక

రూ.3 వేల కోట్ల విదేశీ బొగ్గు దిగుమతుల అక్రమాలపై కేటీఆర్ ఆగ్రహం
కృత్రిమ విద్యుత్ సంక్షోభం సృష్టించి కుంభకోణానికి కుట్ర
విదేశీ బొగ్గు ఒప్పందాలపై స్వతంత్ర విచారణకు డిమాండ్

రామారావు డిమాండ్ చేశారు. ఈ విషయమై ఆయన ముఖ్యమంత్రి సృష్టించి, ఆ తర్వాతే ఆ సంస్థను వేశపెట్టారని పేర్కొన్నారు. భోత్రా లాజిస్టిక్స్ సంస్థతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, సింగరేణి యాజమాన్యం కుదుర్చుకున్న అవగాహన పత్రాలను తక్షణమే బయటపెట్టాలని పట్టుబట్టారు. ఈ మొత్తం వ్యవహారంపై నిష్పాక్షికమైన స్వతంత్ర పరిశోధనా సంస్థ ద్వారా సమగ్ర విచారణ

విమర్శించారు. కావలసే బొగ్గు కొరతను, విద్యుత్ సంక్షోభాన్ని సృష్టించి, ఆ తర్వాతే ఆ సంస్థను వేశపెట్టారని పేర్కొన్నారు. భోత్రా లాజిస్టిక్స్ సంస్థతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, సింగరేణి యాజమాన్యం కుదుర్చుకున్న అవగాహన పత్రాలను తక్షణమే బయటపెట్టాలని పట్టుబట్టారు. ఈ మొత్తం వ్యవహారంపై నిష్పాక్షికమైన స్వతంత్ర పరిశోధనా సంస్థ ద్వారా సమగ్ర విచారణ

జరిపించాలని కోరారు. మరోవైపు కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఇటువంటి అక్రమాలను అధునికపదంలో విఫలమవ్వడమే కాకుండా, పరోక్షంగా సహకరిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్, భారతీయ జనతా పార్టీలు ఇతర పార్టీలు ఇటువంటి కుట్రలను తాము ఎంతమాత్రం చూస్తూ ఉబుకోబోమని, గట్టిగా ఎదుర్కొంటామని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు.

భూభారతి పేరుతో అక్రమాలు

అసైన్డ్ భూముల విక్రయానికి ప్రభుత్వ యత్నం: ఏలేటి



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 15 (పుడయం) : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వేల, లక్షల ఎకరాల ప్రభుత్వ భూములు పరాయి పాలపుతున్నాయని భారతీయ జనతా పార్టీ శాసనసభా పక్ష నాయకుడు ఏలేటి మహేశ్వరరెడ్డి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వానికి, పేద ప్రజలకు చెందిన భూములను బడా నాయకులు అక్రమంగా అక్రమిస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. నిరుపేదలకు కేటాయించిన అసైన్డ్ భూములను సైతం విక్రయించుకోవడానికి ప్రస్తుత ప్రభుత్వం

సన్నాహాలు చేస్తోందని విమర్శించారు. పార్టీ రాష్ట్ర ముఖ్య కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేజుల సమావేశంలో ఆయన దృశ్య శ్రవణ యని భారతీయ ప్రవర్త పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా నాయకుడు ఏలేటి మహేశ్వరరెడ్డి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. గతంలో ఉన్న ధరణి వ్యవస్థ నుంచి నేటి భూభారతి వరకు అనే తరహా అక్రమాలు పునరావృతమవుతున్నాయని ఏలేటి పేర్కొన్నారు. నిషేధించిన భూముల జాబితాకు సంబంధించిన 22 మిలియన్ ఎకరాల భూభారతి విమర్శించారు. రాజ్యాంగ విరుద్ధమని గతంలోనే

న్యాయస్థానం కొట్టివేసినప్పటికీ, ప్రభుత్వాలు కొన్ని చిన్నపాటి సవరణలు చేసి దాన్ని కొనసాగిస్తున్నాయని మండిపడ్డారు. రెక్కల ప్రకారం 66,33,313 ఎకరాలు ఉండాల్సి ఉండగా, కేవలం 42.53 లక్షల ఎకరాలు మాత్రమే ఉన్నాయని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి స్వయంగా తెలిపారని గుర్తుచేశారు. ఈ క్రమంలో మిగిలిన దాదాపు 24 లక్షల ఎకరాల అటవీ భూములు ఎక్కడికి పోయాయని ఆయన ప్రశ్నించారు.



జాతీయం- అంతర్జాతీయం



స్టార్లింక్కు అమెరికా బ్రేక్ వేసిందా?

వాషింగ్టన్
శాటిలైట్ ఆధారిత స్టార్లింక్ సేవల భారత్ ప్రవేశ జాప్యంపై ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మస్క్ తీవ్ర అసహనానికి గురవుతున్నారు. పర్యట ప్రాంతాలు, దట్టమైన అడవుల్లో ఎలాంటి అటంకాలు లేకుండా కూడా ఇంటర్నెట్ సేవలు అందుతాయని ఆయన చెప్పున్నప్పటికీ.. నియంత్రణ ఎవరి చేతుల్లో ఉంటుందన్నది ఇక్కడ కీలకం. ఆ సేవలను దేశంలోకి అనుమతిస్తే.. ఇప్పుడు ఉక్రెయిన్ పట్టిన గతే పడుతుందా..?

మన లవనరాలను అమెరికా నియంత్రిస్తుందా..? అనే భయాలు కలుగుతున్నాయి.
ఇటీవల ఉక్రెయిన్ రష్యా మధ్య యుద్ధం తీవ్రరూపం దాల్చింది. అలాంటి సమయంలో రష్యాతో డిజిటల్ ఒప్పందం కుదుర్చుకొని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఉక్రెయిన్కు పాకిచ్చాడు. అంతలోనే యుద్ధరంగంలో ఉక్రెయిన్ డ్రోన్స్ మేగాన్ని కోల్పోయాయి. అమెరికా మధ్యత సస్యగిల్లడంతో రష్యాతో యుద్ధంలో ఉక్రెయిన్ వాడుతు



వచ్చేది స్వల్పభాగమేనని, రష్యా దాడులు, భౌగోళిక రాజకీయ ఒత్తిళ్ల మధ్య పనిచేయడం కంపెనీకి రిస్క్తో కూడుకున్న వ్యవహారమని చెప్పారు. అక్టోబర్ 14 ఎలాంటి ముందస్తు హెచ్చరికలు లేకుండా స్టార్లింక్ రైలు లంక్షలు విధించారని ఉక్రెయిన్ వెల్లడించింది. వేగపరిమితిని తగ్గించాయని పేర్కొంది. ఆ పరిమితిని దాటి ప్రయాణించే ఏ ఆయుధమైనా నెట్వర్క్తో అనుసంధానాన్ని కోల్పోయింది. అది ఒక సారి కేటెక్

పాల కోసం ఉపయోగిస్తున్నాయి. ఈ నెట్వర్క్ నియంత్రణపై మస్క్ వివరణ ఇచ్చారు కానీ.. అమెరికా ప్రభుత్వం నుంచి ఇంతవరకు ఎలాంటి స్పందనా రాలేదు. భారత ప్రభుత్వంపై మస్క్ ఆరోపణలు చేస్తోన్న తరుణంలో ఈ రిజామం చోటుచేసుకోవడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. స్టార్లింక్.. స్టార్లింక్కు తేడా ఏంటి..? స్టార్లింక్ స్టార్లింక్ రెండు స్పేస్ వెక్స్ అధ్యురంలో నడిచేవే. రెండింటిలో ఉపయోగించే ఉపగ్రహ నెట్వర్క్ ఒకటే అయినా.. పనితీరు, నియంత్రణ విషయంలో తేడాలు ఉన్నాయి. స్టార్లింక్ సాధారణ ఉపగ్రహాలు, రక్షణ పరమైన సమాచార మార్పిడి కోసం రూపొందించిన ఇంటర్నెట్ వ్యవస్థ దీనిని పూర్తిగా స్పేస్ వెక్స్ నియంత్రిస్తోంది. స్టార్లింక్ పూర్తిగా సైనిక అవసరాల కోసం తీర్చిదిద్దినది. జాతీయ భద్రత, ప్రభుత్వ సేవా సంస్థల కోసం దీనిని అమెరికా ప్రభుత్వం వాడుతోంది.

కశ్మీర్లో పరుచుకున్న మంచు దుప్పటి!

శ్రీనగర్ :
జిమ్మూ కాశ్మీర్లో ఈ ఏడాది శీతాకాలం ప్రారంభమైంది. దీంతో ఎత్తైన పర్వత ప్రాంతాల్లో తొలిసారిగా హిమపాతం నమోదైంది. దోదా జిల్లా ఎగువ ప్రాంతాలతోపాటు ఉత్తర కాశ్మీర్లోని గురేజ్ లోయ, వీర్ పంజాల్ పర్వత శ్రేణుల్లో మంచు కురవడంతో పర్యాటకులు తెల్లటి మంచు దుప్పటి కప్పకున్నారు.



దోదా జిల్లాలో గురువారం కురిసిన మంచు, మేఘవృత్తమైన వాతావరణంతో ఎగువ ప్రాంతాల్లో తెల్లగా మారిపోయాయి. ఉత్తర కాశ్మీర్లోని బందిపోరా జిల్లాలో ఉన్న గురేజ్ లోయలోనూ మంచు కురిసింది. లోయలోని మైదాన ప్రాంతాల్లో సుమారు రెండు అంగుళాలు, ఎత్తైన ప్రాంతాల్లో నాలుగు నుంచి ఐదు అంగుళాల మేర మంచు పేరుకుపోయింది. దావర్, తులైల్, బాగ్గోర్, ట్రాగ్లో, రజ్జాన్ టాప్ ప్రాంతాలు మంచు అందాలో కొత్త రూపును సంతరించుకున్నాయి. రజ్జాన్ టాప్తోపాటు ఎత్తైన ప్రాంతాల్లో మంచు కురవడంతో 85 కి

లొమీటర్ల పొడవైన బందిపోరా-గురేజ్ రహదారిని అధికారులు మూసివేశారు. దీంతో వాహనాల రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోవడం, రహదారులు జారుడుగా మారడంతో ప్రయాణికుల భద్రతపై ఆందోళనలు వ్యక్తమయ్యాయి. ధర్మాశాలను పునరుద్ధరించినట్లు అధికారులు ప్రచురించే వరకు ఈ మార్గంలో ప్రయాణించవద్దని సూచించారు. వాతావరణ, ట్రాఫిక్ శాఖల అధికారిక సూచనలు పాటించాలని ప్రయాణికులకు తెలిపారు. వీర్ పంజాల్లో హుంచ్ - కాశ్మీర్ మధ్య రాకపోకలకు రులు

చర్యలు చేపట్టారు. బిఆర్ఐఓ చెందిన 79వ రోడ్ కన్స్ట్రక్షన్ కంపెనీ (ఆర్ఐసీసీ) వీర్ కి గలి పద్ధ మంచును తొలగింపు చర్యలు చేపట్టింది. మరోవైపు హిమాచల్ ప్రదేశ్లోని ధర్మాశాలను వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. ధోలాధర్ పర్వత శ్రేణిలో మంచు కురవడం, ధర్మాశాలలో నిరంతర వర్షాలు కురుస్తుండటంతో ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా తగ్గాయి. అక్కడ కనిష్ట ఉష్ణోగ్రత 6 డిగ్రీల సెల్సియస్గా, గరిష్ట ఉష్ణోగ్రత సుమారు 11 డిగ్రీల సెల్సియస్గా నమోదైంది. దీంతో పలు ప్రాంతాల్లో చలి తీవ్రత పెరిగింది.

జలాంతర్గాముల నుంచి ప్రయోగించే క్షిపణుల పరీక్ష



నయోల్ :
మెరికా ఉత్తర కొరియాలో దౌత్య సంబంధాలు సుదీర్ఘకాలంగా స్తంభించి పోయిన నేపథ్యంలో ఉత్తర కొరియా తన సైనిక సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచుకునే దిశగా మరో కీలక అడుగు వేసింది. జలాంతర్గాముల నుంచి ప్రయోగించేందుకు రూపొందించిన రెండు రకాల క్రూయిజ్ క్షిపణులను పరీక్షించినట్లు ఆ దేశం ప్రకటించింది. బుధవారం తూర్పు

జ్జాయి. ఇందులో భాగంగా సెప్టెంబర్ 20, అక్టోబర్ 3 తేదీలలో వివిధ వైఎస్ఎస్ఎస్ క్షిపణి వ్యవస్థలను పరీక్షించారు. దక్షిణ కొరియా, జపాన్లలోని క్షిపణి రక్షణ వ్యవస్థలను అధిగమించేలా రూపొందించిన తమ ఆయుధాగారాన్ని మరింత పటిష్టం చేసుకోవడమే ఈ పరీక్షల లక్ష్యమని ఉత్తర కొరియా పేర్కొంది. చాలాకాలంగా నిలిచిపోయిన దౌత్య సంబంధాలను పునఃప్రారంభించాలన్న అమెరికా, దక్షిణ కొరియాల ప్రతిపాదనలను తిరస్కరిస్తూనే, నాయకుడు కిమ్ జోంగ్ ఉన్ తన ఇజ్ఞాయుధ కార్యక్రమాన్ని ప్రదర్శిస్తూనే ఉన్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో ఇటీవలి వార్తాల్లో ఉత్తర కొరియా ప్రత్యక్ష కాల్పుల విస్తారాలను నిర్వహించడంతో పాటు ఒక కొత్త యుద్ధవౌకను కూడా ప్రారంభించింది. తాజా పరీక్షలపై దక్షిణ కొరియా సైన్యం వెంటనే అధికారిక స్పందన వెల్లడించలేదు.

దిల్లీ ఇంటర్నెట్ నిలిపివేత: సుప్రీంకు క్షమాపణలు

దిల్లీ
ఆందోళనలకు సంబంధించిన కోర్టు దిక్కురణి కేసులో కేంద్ర హోంశాఖ సెక్రటరీ సుప్రీంకోర్టుకు బేషరతుగా క్షమాపణలు తెలిపారు. కోర్టు అధికారులను ఉద్బంధించే దేశ రాజధానిలో ఇంటర్నెట్ నిలిపివేశారన్న ఆరోపణలపై హోంమంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శి గోవింద్ మోహన్ క్షమాపణలు తెలిపేశారు. ఈ మేరకు అత్యున్నత న్యాయస్థానంలో అఫిడవిట్ దాఖలు చేశారు. "24 గంటల పాటు సెల్యూలర్ ఇంటర్నెట్ సేవలను నిలిపివేయాలని దిల్లీ పోలీసులు కోరారు. అప్పటి వరకే సెల్యూలర్ దేశ రాజధాని (Delhi)లో సెల్యూలర్ భద్రతలను కాపాడేందుకు వారి అభ్యర్థన సరైన చర్యగా భావించాం. అక్టోబరు 9 రాత్రి 10 గంటల నుంచి అక్టోబరు పదో తేదీ రాత్రి 10 గంటల వరకు రెస్టాంట్ హిల్స్ చుట్టుపక్కల 4 కిలోమీటర్ల పరిధిలో ఈ సెల్యూలర్ సేవలను నిలిపివేశాం. అయితే, వైపి, బ్రాండ్ బ్యాండ్ వంటి ఇతర టెలికమ్యూనికేషన్ సేవలపై ఎలాంటి ఆంక్షలు అమలు చేయలేదు" అని హోంశాఖ కార్యదర్శి తన అఫిడవిట్లో వివరించారు. ఆ హైకోర్టు దుస్థితి ఎలా ఉందో చూడండి: సుప్రీంకోర్టు సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామాను డిమాండ్ చేస్తూ కోర్ట్ జనతా పార్టీ (CJP) అక్టోబరు 10న దిల్లీలో పెద్ద శాంతి భద్రతలను కాపాడేందుకు వారి

సంగతి తెలిసిందే. దీంతో ముందు జాగ్రత్త చర్యగా పోలీసులు కొన్ని భద్రతాపరమైన లంక్షలు విధించారు. అయితే, మెట్రో, రైలులో పాటు ఇతర సేవల విషయంలో దిల్లీలో పూర్తి నిషేధాజ్ఞలు అమలు చేయబడినప్పటికీ ధర్మాశాలలోని సుప్రీంకోర్టు అధికారిక సేవలను నిలిపివేయడంతో దిక్కురణి కేసు నమోదైంది. దీనిపై కేంద్ర హోంశాఖ కార్యదర్శి పాటు దిల్లీ పోలీసు కమిషనర్, ఇతర అధికారులకు సుప్రీంకోర్టు గతవారం నోటీసులు జారీ చేసింది. అందుకే అనుమతివ్వలేదు: దిల్లీ ఇంటర్నెట్ మరోవైపు, అక్టోబరు 10 నాటి నీజేపీ



ఆందోళనలకు అనుమతి నిరాకరించడంపై దిల్లీ పోలీసు కమిషనర్ అనురాగ్ కుమార్ సుప్రీంకోర్టులో అఫిడవిట్ దాఖలు చేశారు. జులై 20న జరిగిన నిరసనల సందర్భంగా చోటుచేసుకున్న అసాహిత్యక ఘటనల దృష్ట్యా.. వారి

ఆందోళనలకు అనుమతి ఇవ్వలేదని వెల్లడించారు. నిరసనకారులను నియంత్రించడం కష్టతరంగా మారడంతో పాటు సామాన్య ప్రజల అరాచకాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు.

లాస్ ఏంజిల్స్ మేయర్ రేసు: సోషలిస్ట్ ముందంజ



లాస్ ఏంజిల్స్ :
అమెరికాలోని రెండవ అతిపెద్ద నగరమైన లాస్ ఏంజిల్స్ మేయర్ పదవి రేసులో నిత్యా రామన్ ముందంజలో ఉన్నారు. ప్రస్తుత మేయర్ కార బోగోసు ఓడించడమే నిత్యా రామన్ ముందంజలో ఉండటానికి కారణం. నవంబర్ 3న జరిగే ఎన్నికల్లో నిత్యా రామన్ గెలిస్తే, ఆమె ఈ నగరానికి మేయర్గా ఎన్నికైన మొదటి ఇండో-అమెరికన్ మహిళ అవుతారు. సర్వే అంచనాయునివర్చిల్లి ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా, బర్మింగ్హామ్ చెందిన ఇన్వెస్టిగాటర్ ఆఫ్ గవర్నర్ మెంటల్ స్టడీస్ నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో నిత్యా 11 పాయింట్ల ఆధిక్యంలో ఉన్నట్లు

ఉద్ఘాటంలో సభ్యురాలు. ఆమె ఆరు సంవత్సరాలుగా నగర మండలిలో సభ్యురాలిగా ఉన్నారు. లాస్ ఏంజిల్స్ నిరాశ్రయుల పునరావాస ప్రయత్నాలు మరియూ పౌర హక్కుల పోరాటాలలో ముందుండి పనిచేసిన అనుభవంతో నిత్యా ప్రజాంగంగా లోకి వచ్చారు. తమిళ సంబంధాలున్న కుటుంబంలో జన్మించారు. చదువు పూర్తయ్యాక ఆయన భారతదేశానికి వచ్చారు. మురికివాడలలో పాఠశాలపట్లం మరియూ మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరచడం లక్ష్యంగా 'ట్రాన్సిస్పెరెంట్ చెన్సె' అనే చెన్సె ఆధారిత పరిశోధనా సంస్థను స్థాపించి, నిర్వహించారు. ప్రస్తుతం ఆమె అమెరికాలోని అతిపెద్ద వామపక్ష సంస్థ అయిన డెమోక్రటిక్ సోషలిస్ట్ ఆఫ్ అమెరికా (డిఎస్ఎ)లో సభ్యురాలు. అందరికీ ఆరోగ్య సంరక్షణను ఉచితంగా అందించడం, కార్యాలయాల్లో కార్మికుల హక్కులను పరిరక్షించడం, నిరాశ్రయుల సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం కనుగొనడం, మరియు తరఫున రోజువారీ పిటిమీరింగ్ ప్రణాళికాన్ని అరికట్టడం వంటి సామాజిక ఆర్థిక మార్పుల కోసం ఆమె పోరాడుతున్నారు.



దిల్లీ
కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీపై సుప్రీంకోర్టు అగ్రహం వ్యక్తమైంది. అక్టోబర్ 12న ఇండియా కూటమి నేతలతో కలిసి రాహుల్ సుప్రీంకోర్టు వరకు పాదయాత్రగా వెళ్లి, అక్కడ నిరసన చేపట్టిన సంగతి తెలిసిందే. దీనిని తీవ్రంగా పరిగణించిన అత్యున్నత న్యాయస్థానం.. ఆయన వివరణ ఇచ్చానందుకే అదేరించింది. ఇలాంటి చర్యల ద్వారా న్యాయవ్యవస్థను బెదిరించలేదని మందరించింది.

న్యాయస్థానం నోటీసులు ఇచ్చింది. అయితే, నోటీసులు ఇవ్వడమంటే.. రాజకీయ నాయకుల ప్రవర్తనను సమర్పించినట్లు కాదని ధర్మాసనం ఈ సందర్భంగా పేర్కొంది. దిల్లీలో ఇంటర్నెట్ నిలిపివేత.. సుప్రీంకు హోంశాఖ కార్యదర్శి క్షమాపణలు "రాజకీయ పాదయాత్రలు న్యాయస్థానం వరకు రావడం ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదు. ఇలాంటివి జరగకూడదు. న్యాయవ్యవస్థను ఎవరూ బెదిరించలేరు. ఇవన్నీ కోర్టుపై ఒత్తిడి తెచ్చే ప్రయత్నం. ఇలాంటి బలహీన చర్యలను ఎవరూ పట్టించుకోరు" అని సుప్రీం ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. అలాగే సుప్రీంకోర్టు వ్యతిరేకంగా రాఖలైన పిటిషన్ల విచారణలో భాగంగా రాహుల్ గాంధీ ఎన్ని అధినేత అభిరేఖ యాదవ్కు నోటీసులు ఇచ్చింది. కోర్టు ప్రకటించారు. ఆరో బైర్ స్కూల్ రూప్ కూలినట్లు పెషావర్ డిప్యూటీ కమిషనర్ లీసులను అదేరించింది.

స్కూల్ పైకప్పు కూలి 29 మృతి



పాకిస్తాన్ :
పాకిస్తాన్లోని పెషావర్లో ఉన్న ఓ ప్రైవేటు స్కూల్ లో పైకప్పు కూలి 29 మంది మృతి చెందారు. వీరిలో 28 మంది విద్యార్థులు, ఓ మహిళా టీచర్ ఉన్నారు. మరణించిన విద్యార్థుల్లో అబ్దుల్లా, అబ్దుల్లాలు ఉన్నారు. బాధితుల్లో ఏడు నుంచి 12 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న విద్యార్థులున్నారు. పెషావర్ ఆస్పత్రిలో ప్రస్తుతం ఎమర్జెన్సీ ప్రకటించారు. ఆరో బైర్ స్కూల్ రూప్ కూలినట్లు పెషావర్ డిప్యూటీ కమిషనర్ లీసులను అదేరించింది.

రూప్ కూలిన సమయంలో విద్యార్థులు క్లాస్రూముల్లో ఉన్నట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుతం రెస్క్యూ ఆపరేషన్ కొనసాగుతోంది. శిధిలాలను తొలగిస్తున్నారు. మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ప్రమాదం నేపథ్యంలో పాఠశాల యజమానిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఈ ఘటన పట్ల పాకిస్తాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ పరీష్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. తక్షణ చర్యలకు అదేరించారు. విద్యార్థులే పెట్టుకునే ఈ నిర్ణయం తీసుకునే సర్వేపడ తీవ్ర విషాదమేనని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఢిల్లీ పోలీసులకు సుప్రీం నోటీసులు

న్యూఢిల్లీ :
నిరసన వేదిక జాబితా నుండి జంతర్ మంతర్ను తొలగించడంపై సుప్రీంకోర్టు కేంద్రప్రభుత్వానికి, ఢిల్లీ పోలీసులకు నోటీసు జారీ చేసింది. జంతర్ మంతర్ను తొలగిస్తూ కేంద్రం తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ దాఖలైతే విచిద్రనంపై భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయిమాల్ బాగ్చిలతో కూడిన ధర్మాసనం గురువారం విచారణ చేపట్టింది. నిరసనల కోసం ప్రత్యామ్నాయ వేదికలను గుర్తించాలని అవసరంపై అక్టోబర్ 9న సుప్రీంకోర్టు అధికారిక తీసుకున్నది కాదని, గతంలో కేంద్ర హోంశాఖ ఏర్పాటు చేసిన కమిటీ సాఫల్యం లేకుండా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని కేంద్రం, ఢిల్లీ పోలీసులు తెలిపారు. జంతర్ మంతర్ తొలగింపును కోర్టు పరిశీలన ఆధారంగా తీసుకున్నారా లేక ఆ ప్రదేశం యోగ్యమైన స్వతంత్ర అంచనా ఆధారంగా తీసుకున్నారా అనే విషయాన్ని పరిశీలిస్తామని



పేర్కొంది. వాస్తవానికి, నిరసన ప్రదర్శనల కోసం ఢిల్లీలో దశాబ్దాలుగా ఉన్న ఏర్పాటును పునఃపరిశీలించాలని కోరుతూ సుప్రీంకోర్టు అక్టోబర్ 9న ఇచ్చిన ఉత్తర్వుల దృష్ట్యా, జంతర్ మంతర్ను నిర్దేశిత నిరసన ప్రదేశంగా చేసివేట్లపై చేసినట్లు ఢిల్లీ పోలీసులు బుధవారం ఢిల్లీ హైకోర్టుకు తెలిపిన ఒక రోజు తర్వాత ఎన్ఐజి ఈ విషయాన్ని సమర్పించారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషన్ సర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా కోరుతూ

నిరసన తెలిపేందుకు అనుమతి నిరాకరించడాన్ని సవాలు చేస్తూ ఇండియన్ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఉదయ్ భాను బిట్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ను వ్యతిరేకిస్తూ, పోలీసుల తరఫున హాజరైన అదనపు సాంఘిక జనరల్ చేతన్ శర్మ, జస్టిస్ ఆమెత్ మహజన్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనానికి, "అక్టోబర్ 9 నాటి సుప్రీంకోర్టు ఉత్తర్వుల తర్వాత తాము జంతర్ మంతర్ను నిరసన స్థలం జాబితా నుండి తొలగించామని తెలిపారు.

మల్టీ వార్డల్లోకి అంకిత కేసు

- అంకితా భండారి హత్యోదంతం - నేపథ్యం
- 'ప్రత్యేక సేవల' వేధింపులే ప్రాణాలను తీశాయి
- గవర్నర్ నియామకమే నిరసనలకు కారణం
- ఇండియా గేట్ వద్ద తల్లిదండ్రుల నిరసన, అరెస్ట్
- కాంగ్రెస్ అగ్రనేతల మద్దతు - విపక్షాల ఆగ్రహం

దిల్లీ
ఒక రిసార్టులో రిస్కన్సన్లుగా చేరిన నెలరోజులకి అధ్యక్షుడు కెనాల్తో విగతజీవిగా కనపించిన అంకితా భండారి (Ankita Bhandari) కేసు మరోసారి వార్డల్లో నిలిచింది. తమ కుమార్తె మృతి కేసులో న్యాయం చేయాలంటూ బుధవారం అంకిత తల్లిదండ్రులు ఢిల్లీలోని ఇండియా గేట్ వద్ద నిరసనలు చేపట్టారు. గురువారం తెల్లవారుజామున పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి నిరసనలకు కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంకా గాంధీ మద్దతు తెలిపిన సంగతి తెలిసిందే. భాజపా నేత దుష్కంఠ కుమార్ గౌతమ్ ను నిశ్చయ గవర్నర్ గా నియ

మించడమే ఈ నిరసనలకు కారణం. ఉత్తరాఖండ్ లోని పోడి గడ్డాల్ జిల్లా డోబ్ లీక్ డోడ్ గ్రామానికి చెందిన అంకితా భండారి (19) రుషికేష్ సమీపంలోని ఒక రిసార్టులో 2022 అగస్టులో రిస్కన్సన్లుగా చేరింది. ఆ రిసార్టును అప్పటి భాజపా సీనియర్ నేత వినోద్ ఆర్య కుమారుడు ఫులక్ డిల్లీ రహించేవాడు. విధుల్లో చేరిన నెలరోజులకి అంకిత కనపించకుండా పోయింది. రిసార్టుకు వచ్చే వీటే అతిథుల కోసం 'ప్రత్యేక సేవలు' చేయడానికి నిరాకరించడం ఆమె ప్రాణాల మీదకు తెచ్చినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ 'ప్రత్యేక సేవల' విషయంలో ఫులక్ తోపాటు అతడి



రాజ్యాంగ రక్షణ కల్పించింది, దర్మాపును నిరుగ్ధించి ఆమె కుటుంబం, విపక్షాల ఆరోపిస్తున్నాయి. ఆ నియామకాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ అంకిత కుటుంబం సభ్యులు ఇండియా గేట్ వద్ద నిరసనకు దిగారు. వారిని తెల్లవారుజామున పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. తర్వాత వారిని తిలక్ మార్గ్ పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. అనంతరం విడుదల చేశారు. తల్లిదండ్రులతో పాటు

పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నవారిలో పవన్ ఖేదా, జోమిషి, ఇహ్సాన్ ప్రతాప్ గడ్డి ఉన్నారు. వారిని స్టేషన్ లోనే నిరసన చేపట్టారు. ఆరోపణలు ఎదుర్కొన్న వ్యక్తి గవర్నర్ అయితే.. మృతురాలి తల్లిదండ్రులను జైలుకు పంపుతారా..? విషేష నేతలు ప్రశ్నించారు. తనపై పరిస్థితి ఆరోపణలను ఇప్పటికే దుష్కంఠ ఖండించారు.

పూలతో చర్మ సౌందర్యం!



ఏమేమి పువ్వుననే గౌరవము.. ఏమేమి కాయపుననే.. అంటూ పూలలో పూవుగా ప్రతిఒక్కరూ మెరిసిపోయే పండుగ బతుకమ్మ. పూలను పూజించే ఈ అపురూపమైన పండగ బతుకమ్మ సందర్భంగా పూలతో అందంగా మెరిసిపోతే ఎంత బాగుంటుందో కదూ. అదెలా సాధ్యమనకుంటున్నారో? బతుకమ్మలో ఉపయోగించే కొన్ని పూలను ఉపయోగించి మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని చక్కగా సంరక్షించుకోవచ్చు. అందాన్ని కూడా ద్విగుణితీయం చేసుకోవచ్చు. బతుకమ్మలో ఉపయోగించే ప్రతి పువ్వులోనూ ఏదో ఒక ఆయుర్వేద గుణం తప్పకుండా ఉంటుంది. ఇవి మన శరీరాన్ని వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి దూరం చేయడమే కాదు.. చర్మాన్ని అందంగా మెరిపించడంలోనూ ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారని నిపుణులు. బతుకమ్మ అనగానే ముందుగా గుర్తొచ్చే పువ్వు తంగేడు పువ్వు.. శాస్త్రానికి కనీసం ఒక్క తంగేడు పువ్వునా లేకుండా బతుకమ్మను పేర్కొనడంబట్టూ పెద్దలు.. అంతటి ప్రాముఖ్యం ఉంటుంది తంగేడు పువ్వుకు.. ఈ పువ్వు సౌందర్యాన్ని కాపాడడంలోనూ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. దీన్ని ఎండబెట్టి, లేకుండా పొడి చేసి.. ఆ పొడిని ఉపయోగిస్తే మంచి చర్మవాయు సౌంత్యమవుతుందట. దీనికోసం ఈ పూలతో పొడిని మెత్తగా జల్లించుకొని అందులో తేనెన

పిండి, రోజ్ వాటర్ కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మానికి పట్టించి, 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చటి నీళ్లతో కడిగేయాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తుంటే చక్కటి చర్మ వాయు సౌంత్యం చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ముందారం చర్మ ఆరోగ్యానికే కాదు.. జుట్టు పట్టులా మెరిసేందుకు కూడా చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. దీనికోసం మందార పూలను ఎండబెట్టి ఆ పొడిని నూనెలో వేసుకొని తలకు పట్టించవచ్చు. దీంతో జుట్టు పెరిగే వీలుంటుంది. ఇక చర్మ సౌందర్యం కోసం కూడా మందారను ఉపయోగించవచ్చు. దీనికోసం మందార పూలతో పొడి, బియ్యపిండి నూనె మొత్తాల్లో తీసుకొని, దానికి విటమిన్ ఇ అయిల్ కలుపుకోవాలి. ఈ పేస్ట్ని రాసుకుని కొద్దిసేపు అలాగే ఉంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత తడి గుడ్డతో తుడిచి, కడిగేసుకోవాలి. దీన్ని ఉపయోగించడం వల్ల మెడిమలు, మచ్చలు తగ్గడంతో పాటు చర్మం కూడా కాంతివంతమయ్యే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ప్రస్తుతం ఆయా పూలతో చేసిన ప్రత్యేకమైన పౌడర్లు, నెక్లస్, ప్యాక్స్.. మొదలైనవి అందుబాటులో ఉన్న నేపథ్యంలో.. నిపుణుల సలహాతో వాటిని ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే ఈ చిట్కాలు పాటించేముందు ఓసారి ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.



ఆడితే ఆరోగ్యమే...

దసరా సవరాతులు వచ్చాయంటే చాలు... ఊరూ వాడూ అమ్మవారి పూజలతో పాటు గర్వా-దాండియా, బతుకమ్మ, కోలాటం... రూపాల్లో స్వల్పాలు చేస్తుంటారు. ఏ రూపాన్ని తీసుకున్నా దాని వెనక ఆరోగ్య, సామాజిక కారణాలేన్నీ ఉన్నాయట. ఆవేంటో తెలుసుకుందామా! గంటపాటు ఉత్సాహంగా దాండియా లేదా బతుకమ్మ ఆడడం వల్ల సుమారు 300 నుంచి 500 కెలోరీలు ఖర్చవుతాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. నిలబడి వంగడం, చప్పుట్టు కొట్టడం, అడుగులు కలపడం వల్ల కాళ్ళు, నడుము, చేతుల కండరాలు బలపడతాయి. శరీరానికి సరైన పైక్టిబిలిటీ వస్తుంది. పండుగ రోజుల్లో పిండివంటలు, తీపి వండాలూ ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ స్వల్పాల వల్ల శరీరంలో కొవ్వు చేరకుండా సహజ సిద్ధంగా బరువు అదుపులో ఉంటుంది. అంతేనా, రోజువారీ పని ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళనలను తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ సమయంలో మెదడులో ఎందరినీ విడుదల చేసుకుని ఆహ్లాదాన్ని అస్సాయి. రిథమ్, సంగీతం, ఇతరుల అడుగులకు అనుగుణంగా మన అడుగులు కలపడం వల్ల మెదడు, శరీరం మధ్య సమన్వయం పెరిగి ఏకాగ్రత కుదుగుతుంది. బృందాలుగా ఆడి కోలాటం, బతుకమ్మ, దాండియాలు సమైక్యతను పెంపొందిస్తాయి. ఒంటరితనాన్ని పోగొట్టి బంధుమిత్రులు, పొరుగువారితో అనుబంధానను బలపరుస్తాయి. మన సంప్రదాయ మెప్పులు ధరించి పాటలు పాడడం, అడుగులేయడం వల్ల మన సంస్కృతిపై గౌరవం పెరుగుతుంది. ఇది పిల్లలకు మన సంప్రదాయాలను నరదంగా నేర్పించే గొప్ప మార్గం. అలానే దేవీ సవరాతుల్లో అమ్మవారి స్తోత్రాలు, భక్తి పాటల ఆధారంగా ఆది స్వర్ణం మనసులో సానుకూల ఆలోచనలను నింపుతుంది.

పిల్లల్లో పోషకాహారలోపాన్ని గుర్తించాలంటే..!

కొన్ని లక్షణాల ద్వారా పిల్లల్లో పోషకాహార లోపాన్ని గుర్తించవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా సమస్యను ముందే పరిష్కరించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ఈ రోజుల్లో చాలామందిని ఆందోళన, కుంగుబాటు వంటి సమస్యలు వెద్దిస్తున్నాయి. వీరిలో పిల్లలూ ఉంటున్నారు. అయితే ఈ సమస్యకు పోషకాహార లోపం కూడా కారణమం

కొంతమంది పిల్లలు చాలా హుషారుగా ఉంటారు. ఎంతసేనైనా అలుపు లేకుండా ఆడుకుంటారు. కానీ ఆహారం దగ్గరకు వచ్చేసరికి తక్కువగా తింటుంటారు. అయితే చురుగ్గా ఉన్నారని తల్లి దండ్రులు కూడా పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ, ఇలాంటి వారితో అరుగు దల సమస్యలు ఉండే అవకాశం ఉంది. దీనికి కారణం వారి శరీరం పోషకాలను గ్రహించలేకపోవడమే. ప్యాన్థెన్, ఆహార పదార్థాల్లో కృత్రిమ రంగులు ఉపయోగించడం వల్ల కూడా



టున్నారు. ప్రోటీన్లు పెదరు పనితీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఇవి లోపించినప్పుడు ఆందోళన, కుంగుబాటు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి పిల్లలకిచ్చే ఆహారంలో ప్రోటీన్ తగినంతగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి.

అందించే ఆహారంలో స్వల్ప, సూక్ష్మ పోషకాలన్నీ లభించేలా జాగ్రత్తపడాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. పోషకాల్లో కొల్లియం, విటమిన్ డి.. ఎంతో ముఖ్యమైనవి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. ఇవి సరిపడ మోతాదులో శరీరానికి అందకపోతే కండరాల నొప్పి, ఎముకలు బలహీనంగా మారడం.. వంటివి జరుగుతుంటాయి. అలాగే చిన్న పనికే సీదైనపడిపోతుంటారు. విటమిన్ డి ఆహార పదార్థాల్లో కంటే సురక్షితంగా ద్వారానే శరీరానికి ఎక్కువగా లభిస్తుందన్న విషయం చాలామంది దిక్కి తెలిసి ఉంటుంది. చివరకి పిల్లలకు ఇది ఎంతో అవసరం కూడా.



మహిళల్లో అధికమవుతున్న ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల సమస్య..

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారిలో దాదాపు 80 శాతం మంది మహిళలే ఉన్నారు. అయితే ఈ వ్యాధుల ప్రారంభ లక్షణాలను చాలా మంది సాధారణ సమస్యలుగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. నిరంతర అలసట, కీళ్ల నొప్పులు, జుట్టు రాలడం, చర్మంపై దద్దుర్లు, జ్వరం, ఏకాగ్రత తగ్గడం వంటి లక్షణాలను ఒత్తిడి, నిద్రలేమి లేదా హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా భావిస్తుంటారు. కానీ కొన్నిసార్లు ఇవి శరీరంలో మరింత తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతాలు అవుతాయి. ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు అంటే మన శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి రక్షించే వారిని రోగనిరోధక వ్యవస్థ పొరపాటున ఆరోగ్యంగా ఉన్న మన శరీర కణజాలాలపైనే దాడి చేయడం వల్ల ఏర్పడే వ్యాధులు. లూపస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్, సోరియాసిస్, హైమోటో థైరాయిడైటిస్, షోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ వంటివి 80కి పైగా సమయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులను గుర్తించారు. మహిళల్లో ఈ వ్యాధులు ఎందుకు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి?



యనే అంశంపై పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. జన్యుపరమైన అంశాలు, హార్మోన్ల ప్రభావం, పర్యావరణ పరిస్థితులు కలిసి ఈ వ్యాధుల ముప్పును పెంచుతాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. పురుషులతో పోలిస్తే మహిళల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ స్పందన బలంగా ఉండడం ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఇదే స్పందన శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణజాలాలపై దాడికి దారితీస్తుంది. మహిళల్లో హార్మోన్ల వల్ల మార్పులు కూడా ఈ వ్యాధుల అభివృద్ధిలో కీలకపాత్ర పోషించే అవకాశం ఉంది. అందుకే అనేక ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు మహిళల పునరుత్పత్తి వయసులో బయటపడుతుంటాయి. అయితే వీటి మేనుక ఉన్న అన్ని కారణాలు ఇంకా పూర్తిగా తెలియలేదు. నిరంతర అలసట, వాస్తవో కూడిన కీళ్ల నొప్పులు, పదేపదే నోటిపూతలు రావడం, కారణం తెలియని జ్వరం, చర్మంపై దద్దుర్లు, జుట్టు అధికంగా రాలడం, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు, ఏకాగ్రత లోపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వాటిని గమనించి జ్వరం తగ్గకుండా కొనసాగడం, లక్షణాల వారీ వారీ గమనించి మరింత తీవ్రపడడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది,

శరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్లు తీవ్రమైతే కనిపించే లక్షణాలు ఇవే..

గండరగోళం లేదా మూత్ర విసర్జన తగ్గడం వంటి కొత్త సమస్యలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రమవుతోందని లేదా సెప్టిక్ అనే ప్రాణాపాయ పరిస్థితి ఏర్పడుతోందని సూచించే హెచ్చరికలు అవుతాయి. సాధారణంగా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు జ్వరం, నీరసం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మందులు వాడుతూ విశ్రాంతి తీసుకుంటే క్రమంగా కోలుకుంటారు. కానీ కొందరిలో పరిస్థితి మెరుగుపడకుండా సమయంలో మరింత దిగజారుతుంది. జ్వరం కొనసాగడం, నీరసం పెరగడం, శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమవడం, మొలబ అప్రమత్తంగా ఉన్న వ్యక్త ఆకస్మాత్తుగా అమామ



యానికి గురవడం లేదా అసాధారణంగా మగతగా ఉండడం వంటివి ముఖ్యమైన హెచ్చరికలు. ఇన్ఫెక్షన్ నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, లక్షణాలు తగ్గకుండా వేగంగా పెరుగుతున్నప్పుడు లేదా శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కనిపించినప్పుడు తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ ఉండేమానని వైద్యులు పరిశీలిస్తారు. సెప్టిక్ అనేది ఇన్ఫెక్షన్కు శరీరం స్పందించే విధానం అయితే తప్పడం వల్ల కణజాలాలు, అవయవాలు దెబ్బతీసి ప్రాణాపాయ పరిస్థితి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం, 2020లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 4.89 కోట్ల సెప్టిక్ కేసులు నమోదయ్యాయి. ఈ పరిస్థితికి సంబంధించిన కారణాలతో దాదాపు 1.1 కోట్ల మంది మరణించారు. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా సమాధిమై మృత్యు మరణాల్లో సుమారు 20 శాతం. ఊపిరితిత్తులు, మూత్రాశయాలు, జీర్ణవ్యవస్థ, చర్మానికి సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్లు సెప్టిక్కు దారితీసే అవకాశాలు ఉంటాయి. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, వేగంగా శ్వాసించడం, గండరగోళం, ప్రవర్తనలో మార్పులు, తీవ్రమైన మగత, రక్తపోటు తగ్గడం, మూత్రం తక్కువగా రావడం, పదేపదే వాంతులు కావడం, విపరీతమైన నీరసం వంటి లక్షణాలను గమనించాలి. కొందరిలో తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నప్పటికీ జ్వరం ఉండదు.

కళ్ల ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచుకో

పడం అవసరం. 2026 సంవత్సరానికి ఈ దినోత్సవం నివాదం మీ కళ్లను ప్రేమించండి. ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటులో, సరసమైన ఖర్చుతో కంటి వైద్యం అందించాలనే లక్ష్యంతో వ్యక్తిగత ఆసుపత్రులు, సమాజ భాగస్వామ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. దేశంలో 50 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో సమాధిమై అందర్నీ దాదాపు 93 శాతం నివారించగలిగినవేనని గత జాతీయ సర్వే వెల్లడించింది. వీటిలో ప్రతి మూడు కేసుల్లో సుమారు రెండు కంటిబుక్కు కారణంగా ఏర్పడినవే. అంటే సరైన సమయంలో పరీక్షలు చేయించుకోవడం, చికిత్స పొందడం ద్వారా అనేక సందర్భాల్లో చూపు కోల్పోకుండా నివారించవచ్చు. చిన్నతనం

నుంచే కళ్ల ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. ముఖ్యంగా భారతీయ పిల్లల్లో సమీప దృష్టి లోపం పెరుగుతోంది. కంటిగుడ్డు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా పొడవుగా పెరగడం వల్ల దూరంలోని వస్తువులు స్పష్టంగా కనిపించవు. ఎక్కువసేపు దగ్గరగా వస్తుకాలు చదవడం, తెరలను చూడడం, బయట వెలుతురులో గడిపే సమయం తగ్గడం వంటి అంశాలు దీనికి కారణమవుతాయి. పిల్లలు రోజుకు సుమారు రెండు గంటల బయట సహజ వెలుతురులో గడపడం సమీప దృష్టి లోపం వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. చదువుతున్నప్పుడు ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకసారి, సుమారు ఆరు మీటర్ల దూరంలోని వస్తువును 20 సెకన్లపాటు చూడాలి. దీన్నే 20-20-20 నియమం అంటారు. పిల్లలు కళ్ల చికిత్సించడం, టీటీకే దగ్గరగా కార్మి పడం, తలను ఒకచైత్ర వంటి చూడడం వంటి లక్షణాలు చూపిస్తే కంటి పరీక్ష చేయించాలి. పాఠశాలలో చేరే ముందే పిల్లలకు కంటి పరీక్ష చేయించడం మంచిది. చిన్నతనంలో గర్భిణీ కొన్ని చూపు సమస్యలను మెరుగైన చికిత్స అందించే అవకాశం ఉంటుంది.

20 నుంచి 30 ఏళ్ల వయసులో ఎక్కువసేపు కంప్యూటర్లు, మొబైల్ ఫోన్లు చూడడం వల్ల కళ్లపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. తెరలను చూస్తున్నప్పుడు కనురెప్పలు ఆర్పి వేగం తగ్గి, కళ్లపై ఉండే తేమ పొర తగ్గరా ఆరిపోతుంది. దీంతో కళ్లలో మంట, పొడిబారడం, అలసట వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

చాలా వరకు ఇన్ఫెక్షన్లు సరైన చికిత్స, తగిన విశ్రాంతితో తగ్గిపోతాయి. అయితే జ్వరం తగ్గకుండా కొనసాగడం, లక్షణాల వారీ వారీ గమనించి మరింత తీవ్రపడడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది,

బరువు తగ్గాలంటే నీరే తాగాలూ? డైట్ సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తోనూ ఫలితం..

సోఫ్ట్ మిడియా వేదిక
లైన ఇన్స్పైరామ్ పంటి వాటిలో బరువు తగ్గించే ఆహార ప్రణాళికలు, చారిత్రక విస్తృతంగా ప్రచారంలో ఉంటున్నాయి. బరువు తగ్గించుకు చాలా పద్ధతులు కేలరీలను తగ్గించడం లేదా కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడంపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. అయితే, తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.. బరువు తగ్గించే క్రమబద్ధమైన కార్యక్రమంలో భాగంగా తీసుకుంటే, డైట్ సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ కూడా నీటితో సమానమైన ఫలితాలను అందించే అవకాశం ఉంది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లివర్పూల్ ప్రవచించిన ఈ అధ్యయనంలో, దీర్ఘకాలికంగా బరువు తగ్గించుకు డైట్ సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ దాదాపు నీటితో సమానమైన ఫలితాలను ఇచ్చినట్లు వెల్లడించింది. కేలరీలు లేని లేదా తక్కువ కేలరీల కలిగిన స్వీటెన్ డ్రింక్స్ తయారుచేసే పానీయాలపై ఇప్పటి వరకు నిర్వహించిన పరిశోధనల్లో ఇది అత్యంత సుదీర్ఘమైన, సమగ్రమైన యాధృచ్ఛిక నియంత్రిత అధ్యయనంగా పేరొచ్చింది. నాన్ న్యూట్రిటీవ్ సీడ్స్ నెర్స్ (ఎస్ఎస్ఎస్) అనేవి పక్కరకు ప్రత్యామ్నాయంగా పానీయాలు, ఆహార పదార్థాల్లో ఉపయోగించే తక్కువ లేదా సున్నా కేలరీల తీపి పదార్థాలు. 104 వారాల పాటు నిర్వహించిన క్లినికల్ ట్రయల్లో, దీర్ఘకాలిక బరువు నిర్వహణ కోసం ఎస్ఎస్ఎస్ పానీయాలు లేదా డైట్ పానీయాలు నీటితో సమానమైన ఫలితాలను అందించినట్లు వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా అసినల్మేను పాక్షాపికత (అసినల్మేను-కె), ఆస్పర్టిమ్, సుక్రోలేజ్ వంటి స్వీటెన్లపై కలిగిన పానీయాలను పరిశీలించారు. ఈ పరిశోధన ట్రిబియల్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ లో ప్రచురితమైంది. అధిక బరువు లేదా ఊబకాయ సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న 493 మంది పెద్దలు ఈ పరిశోధనలో పాల్గొన్నారు. వీరికి క్రమబద్ధమైన ప్రవర్తనా ఆధారిత బరువు నిర్వహణ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేశారు. యాధృచ్ఛిక పద్ధతిలో పాల్గొన్నవారిని రెండు బృందాలుగా విభజించి, ఒక బృందానికి రోజూ నీరు, మరో బృందానికి మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న డైట్ పానీయాలను అందించారు. ఈ పానీయాల్లో ఉపయోగించిన స్వీటెన్లపై పరిమాణం యూరోపియన్ ఫుడ్ సేఫ్టీ అథారిటీ (ఈఎఫ్ఎస్ఎఫ్) నిర్దేశించిన భద్రతా పరిమితులకు లోబడి ఉంది.



సీపీఆర్ అంటే ఏమిటి..



సామాజిక పనిచేయడం అగ్రివేయిస్తున్నాడు, బాధితుడు స్వస్థాకోల్పీయ సాధారణంగా తీసుకోలేని పరిస్థితిలో ప్రాణాలను కాపాడేందుకు ఉపయోగించే అత్యవసర చికిత్సా విధానమే కార్డియోపల్మనరీ రిస్ సిటీషన్ (సీపీఆర్). ఇటీవల నటుడు నానా పటేల్ గుండెపోటుతో మరణించిన ఘటన మరోసారి సీపీఆర్ ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తుచేసింది. ఆయనను అనుసరించి తరలివెళ్లిన తర్వాత వైద్యులు దాదాపు 45 నిమిషాల పాటు సీపీఆర్ నిర్వహించినప్పటికీ ప్రాణాలు కాపాడలేకపోయారు. అయితే సీపీఆర్ చేసిన ప్రతి సందర్భంలోనూ బాధితుడు బతుకుతాడనే హామీ ఉండదు. గుండె సంబంధిత అత్యవసర పరిస్థితులు కొన్నిసార్లు ఎలాంటి తీవ్రమైన ముందస్తు సంకేతాలు లేకుండానే సంభవిస్తాయి. చాతీల్ పదేపదే ఆస్పతర్ల కలగడం, సాధారణ పనులు చేస్తున్నప్పుడే ఊపిరి ఆడకపోవడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, కారణం తెలియని అలసట, తల తిరగడం వంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇవి కొన్నిసార్లు గుండె సంబంధిత సమస్యలకు ముందస్తు సంకేతాలై ఉంటాయి. ఎవరైనా ఆకస్మాత్తుగా కుప్పకూలి, స్పందించకపోవడం, సాధారణంగా శ్వాస తీసుకోలేకపోవడం గమనిస్తే వెంటనే అత్యవసర వైద్య సహాయం కోరుతూ సీపీఆర్ ప్రారంభించాలి. సీపీఆర్ సమయంలో చాతీ మధ్యభాగంపై పదేపదే ఒత్తిడి ఇవ్వడం ద్వారా మెదడుకు, ఇతర ముఖ్యమైన అవయవాలకు రక్తప్రసరణ కొనసాగించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. గుండె తిరిగి పనిచే

యడం ప్రారంభించే వరకు లేదా వైద్య సిబ్బంది బాధ్యతలు చేపట్టే వరకు ఇది కీలకమైన ప్రాణరక్షక చర్యగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే సీపీఆర్ సమర్థవంతంగా పనిచేయాలంటే ఒత్తిడి ఇచ్చే వేగం, లోతు, క్రమం సరిగ్గా ఉండాలి. ముందుగా బాధితుడిని గట్టి, సుమతలమైన ప్రదేశంలో వైల్డెక్స్ పడకోటెట్టాలి. చాతీ మధ్యలో, రొమ్ము ఎముక దిగువ భాగంపై ఒక చేతి అరచేతి అడుగు భాగాన్ని ఉంచి, దానిపై మరో చేతిని ఉంచి వేళ్లు బిగించాలి. చేతులను నిటారుగా ఉంచి చాతీపై గట్టిగా, వేగంగా ఒత్తిడి ఇవ్వాలి.

యువతలో భారీగా పెరుగుతున్న ఊబకాయం సమస్య..



భారత్లో ఊబకాయం సమస్య యువతలోనూ పెరుగుతోంది. గతంలో తీవ్రమైన ఊబకాయంతో చాలా సంవత్సరాలుగా బాధపడుతున్న వ్యక్తులు లేదా మధ్యవయస్కులకు మాత్రమే పేరయ్యాటికే శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుందని భావించేవారు. అయితే ప్రస్తుతం 20 నుంచి 30 ఏళ్ల వయసులోనే ఊబకాయంతో పాటు టైప్-2 మధుమేహం, నిద్రలో శ్వాసకు అలంకం కలిగించే స్లీప్ ఆప్నియా, స్పాటి లివర్ వ్యాధి, అధిక రక్తపోటు, కీళ్ల సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. శరీర బరువు పెరగడం మాత్రమే కాకుండా, దాని కారణంగా ఆరోగ్యంపై పడుతున్న ప్రభావాన్ని బట్టి శస్త్రచికిత్స అవసరాన్ని వైద్యులు పరిశీలిస్తారు. చిన్న వయసులోనే అధిక కాళ్ళు పేరుకుపోతే, జీవికల్లో ఎక్కువ కాలం దాని వల్ల కలిగే జీవితీయ సంబంధిత సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. భారత్లో ఆహారం అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ తగ్గడం, మారిన జీవనశైలి కారణంగా ఊబకాయం సమస్య విస్తరిస్తోంది. జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే-5 (2019-21) ప్రకారం, దేశంలోని పెద్దలో దాదాపు ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. భారత వైద్య పరిశోధనా మండలి 2023లో ప్రచురించిన అధ్యయనం ప్రకారం, దేశంలో 20 ఏళ్ల పైబడిన వారిలో సుమారు 35 కోట్ల మందికి పొత్తికడుపు మట్టా అధిక కాళ్ళు ఉండగా, దాదాపు 25 కోట్ల మందికి సాధారణ ఊబకాయం ఉన్నట్లు అంచనా. సుమారు 21 కోట్ల మందిలో రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా దక్షిణాసియా ప్రజల్లో ఇతర జనాభా సమాహారాలతో పోలిస్తే తక్కువ శరీర ద్రవ్యరాశి సూచీ (బీఎంఐ) స్థాయిల వద్దే మధుమేహం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అందువల్ల చిన్న వయసులో ఉన్నవారు కూడా ఊబకాయాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించడం అవసరం. పేరయ్యాటికే శస్త్రచికిత్సను నిర్ణయించేటప్పుడు వయసు లేదా శరీర బరువు మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకోవడం, దక్షిణాసియా ప్రజల్లో బీఎంఐ 29 లేదా అంతకంటే ఎక్కువగా ఉండి, టైప్-2 మధుమేహం, స్లీప్ ఆప్నియా, కీళ్ల సమస్యలు లేదా స్పాటి లివర్ వ్యాధి వంటి సమస్యలు ఉంటే వైద్యులు శస్త్రచికిత్సను సూచిస్తారు.

అసక్తి మామిసలేదు. దీంతో ప్రజానీక ఓటా బిస్ సెలక్టర్ కావడం ఖాయమే. ఓటాతో పాటు ప్రస్తుతం ఆర్టీ సింగి, ఆజదు రాథా, ఎస్ఎస్ దాస్ సెలక్టర్లుగా ఉన్నారు. అవికా కన్వెన్ కిందటి వరకూ సెలక్టర్ జీత భతాలు ఎక్కువగా ఉండలేదు. కానీ, ఎంపిక కమిటీ బడ్జెట్ లో బీసీనిజ భారీగా పెట్టే ముందుకు వస్తే వేతనాలు పెంచెస్తోంది. మొన్నటి వరకూ ఆ బడ్జెట్ రూ.17.45 కోట్లు ఉండగా.. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి దాన్ని రూ.19.35 కోట్లు పెంచింది. బిస్ సెలక్టర్లగా పనిచేసే వారికి ఏడాదికి రూ.3 కోట్లు వరకూ అందుతుంది. అందుకు తగిన పెద్ద భార్యలను కూడా అందిస్తే ఉంటారు. దేశవ్యాప్త, అంతర్జాతీయ మ్యూజింగ్ ఆఫ్ ఫైర్ ఫర్స్ లాగా అంచనా చేయడం, అవసరమైతే మ్యూచుల్ కోసం ప్రయాణాలు చేయడంతో పాటు సమావేశాలకు పాల్గొనడం వ్యాధి. ఏమిగా సెలక్టర్లు కూడా మెర్గింగ్ ప్యాకేజీ అందుకోంటారు. ప్రతి సభ్యుడు కూడా సాంకేతి నివేదికలను తయారు చేసే బీసీనిజ అవెక్స్ క్యాన్సిల్స్ సమర్పించే వారు. జైలుకు పారేడిని నియమించే కేసుల బాధ్యత కూడా సెలక్షన్ కమిటీ సభ్యులపైనే ఉంటుంది.

